

„STARKER RÜCKEN & ELASTISCHE WIRBELSÄULE“



Warum solltest du dabei sein?

... DEIN FITNESS- & GESUNDHEITSCENTER

- damit dein Rücken stärker wird
- damit deine Wirbelsäule beweglicher wird
- damit deine Haltung besser wird



Wirbelsäulengymnastik ist eine Einheit mit dem Gymnastikball und entspannter Musik. Kräftige deine Rumpfmuskulatur, stabilisiere und mobilisiere deine gesamte Wirbelsäule. Erlerne richtiges Sitzen, schonendes Heben & Tragen für deinen Alltag. Spüre wie sich die Beweglichkeit mit jeder Wiederholung verbessert, die Verspannungen lösen sich. Gilt als präventives Gesundheitstraining und ist für jeden geeignet. Werde schmerzfrei und verbessere nicht nur deine körperliche, sondern auch geistige Fitness.



GEH AUFRECHT DURCHS LEBEN!

8 geführte Einheiten in der Gruppe im Herbst 2023
mit Dipl. Wirbelsäulentrainerin Kveta Lang

Mittwoch, 04.10.2023 – 29.11.2023

16:00 – 17:00 Uhr (Feiertag fällt aus)

Donnerstag, 05.10.2023 – 30.11.2023

09:00 – 10:00 Uhr (Feiertag fällt aus)

Freitag, 06.10.2023 – 24.11.2023

18:30 – 19:30 Uhr

Mitzubringen: saubere Turnschuhe oder Socken / bequeme Sportbekleidung /
Handtuch / Trinkflasche / Gesamtpreis € 72,-

Anmeldung bis **15. September 2023** (begrenzte Teilnehmerzahl max. 20 Personen!!!)
unter: **0660 / 60 77 295** oder office@cityfit.at Teilnahme auch für **Nichtmitglieder** möglich.